MONDADORI FRANCE N°258 - MARS

Top Santé

LE N°1 DES MAGAZINES

POUR MAIGRIR
LES MÉDECINES DOUCES, ÇA AIDE!
Ordonnances et témoignages

ACTU
PEUT-ON ENCORE SE FAIRE **REFAIRE LES SEINS?**

FIBROMYALGIE
(mal partout) **enfin de vraies solutions!**

Il y a sinusite et sinusite:
les traitements!

CONGRÈS GYNÉCO
Pilule, fécondité, fibromes... les dernières nouveautés

Soins de la peau
10 recettes aux huiles essentielles

✓ Garder son poids de forme
✓ Gagner du tonus...

MANGEONS CE QUI NOUS FAIT DU BIEN!

... votre programme perso

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/DSH 2010-2011

www.topsante.com

DOM: 4,70 € - BEL: 2,90 € - CH: 5,40 FS - CAN: 4,50 $CAN - ESP: 3,50 €
GB: 2,95 £ - GR: 3,30 € - ITA: 3,30 € - LUX: 2,90 € - MAR: 25 DH
TOM/A: 1150 CFP/S: 600 CFP - PORT.CONT: 3,30 € - TUN: 4,5 DTU

L 15912 - 258 - F: 2,60 €

10 recettes d'huiles essentielles pour ma peau

Mélangées à une huile végétale ou à une crème, les huiles essentielles font des merveilles sur les problèmes de peau. Découvrez leurs vertus dans nos recettes de soin pour le visage.

KARINE SILBERFELD

NOS EXPERTS

Tiphanie Carbonnier
ingénieur chimiste, responsable recherche et développement chez Aroma-Zone

Claire Matutano
pharmacien et directrice de développement de Kiotis

• Comment choisit-on ses huiles essentielles ?

On les sélectionne en fonction de son type de peau : normale, sensible, grasse, mature… Au quotidien, elles s'utilisent rarement pures. Le plus souvent, elles doivent être diluées dans une huile végétale, choisie elle aussi pour ses propriétés.

• On les mélange forcément avec une huile végétale ?

On peut aussi les incorporer à une crème de base neutre. « En revanche, il est déconseillé d'utiliser un gel (aqueux) ou une lotion, précise Tiphanie Carbonnier. Liposolubles, les huiles essentielles doivent être mélangées avec une phase grasse, huile, crème ou beurre (de karité, par exemple). Si l'on veut vraiment une lotion, on peut ajouter un solubilisant (comme le solubol) permettant d'intégrer les huiles essentielles dans l'eau. » Enfin, il ne faut pas les mélanger à son soin de jour ou de nuit, car il existe un risque d'interaction avec les composants du produit.

• Elles sont très efficaces ?

« Elles sont si concentrées qu'elles ont une efficacité incroyable en très petite quantité », affirme Claire Matutano. C'est pourquoi il y a des concentrations à ne pas dépasser : de 1 à 2 % sur le visage, soit 30 à 70 gouttes d'huile essentielle pour 100 ml de crème ou d'huile végétale. Gare au surdosage, surtout si on fait le mélange juste avant application !

Entretenir une peau normale

Lorsqu'on n'a pas de problèmes de peau, on peut se permettre de piocher dans une large gamme d'huiles essentielles. Et les choisir juste pour leur odeur agréable ou pour leurs bienfaits, dont une peau normale peut aussi avoir besoin de façon ponctuelle : rose ou bois de rose (anti-âge), camomille (apaisante), clémentine (effet bonne mine), ylang-ylang (tonifiante) ou petit grain (relaxante). Et on privilégie des huiles végétales ni trop grasses, ni trop « sèches », comme l'abricot, le macérât de vanille ou l'huile d'olive.

LA RECETTE **EXPRESS**

Soin de jour abricot et ylang-ylang

INGRÉDIENTS
- **1 c. à soupe d'huile végétale d'abricot**
- **1 goutte d'huile essentielle d'ylang-ylang**

BIENFAITS & MODE D'EMPLOI
Pour nourrir et prendre soin de sa peau au quotidien. Cette huile s'applique le matin ou le soir sur l'ensemble du visage, en évitant le contour des yeux.

LA RECETTE DE **PRO**

Crème fluide vanille et clémentine

INGRÉDIENTS
- **5 ml de macérât huileux de vanille**
- **1 g de cire émulsifiante n° 3**
- **25 ml d'eau minérale**
- **13 gouttes d'huile essentielle de clémentine**
- **7 gouttes de cosgard (conservateur)**

RÉALISATION
Versez le macérât et la cire dans un bol, l'eau minérale dans un autre bol.
Faites chauffer les 2 récipients au bain-marie.
Retirez les bols lorsque la cire est fondue, puis versez lentement le mélange huileux dans l'eau en mélangeant bien au mini-fouet pendant 3 min. Le mélange doit blanchir et devenir homogène.
Mettez le bol dans un fond d'eau froide pendant 3 min, tout en continuant à remuer, afin d'accélérer le refroidissement et la prise de l'émulsion.
Ajoutez l'huile essentielle de clémentine puis le cosgard en mélangeant bien à chaque fois.
Transférez cette préparation dans un récipient : petit pot ou flacon-pompe de 30 ml.

BIENFAITS & MODE D'EMPLOI
Avec sa douce odeur de vanille et de clémentine, cette crème fluide et légère hydrate et nourrit tout au long de la journée. Elle peut s'appliquer matin et soir si la peau n'a pas de problèmes particuliers.

P. ANSELLEM/SIC ; SHUTTERSTOCK

On peut les associer ?

Oui, et c'est même recommandé ! Pas de dangers que leurs bienfaits s'annulent, bien au contraire. Si on a une peau sensible et grasse, par exemple, il est tout à fait possible de mélanger camomille et citron, qui répondent à ses besoins. « Il faut savoir aussi qu'une même huile peut avoir plusieurs propriétés : la lavande est relaxante, mais aussi cicatrisante et décongestionnante », ajoute Claire Matutano.

Toutes les huiles végétales se valent ?

Là aussi, tout dépend des besoins de la peau. Comme les huiles essentielles, les huiles végétales ont des propriétés traitantes. On choisit un produit de qualité et bio. De préférence, de première pression à froid, comme l'huile d'olive, la même qu'on utilise pour assaisonner la salade.

Et côté prix ?

Certaines huiles essentielles sont plus chères que les autres, selon leur provenance, leur rareté et leur extraction plus ou moins délicate. Il faut ainsi 5 tonnes de pétales de rose pour obtenir 1 litre d'huile essentielle de rose. « Mais on en utilise très peu à la fois. Un petit flacon peut donc durer très longtemps », précise Claire Matutano. Et ce qui est bien, c'est qu'on décide soi-même du prix, en choisissant des ingrédients plus ou moins coûteux. Il y a en effet de grandes différences d'une huile essentielle ou végétale à une autre.

On les utilise comment ?

Le matin et le soir, ou uniquement le soir si l'on trouve l'effet trop gras pour la journée. Le matin, on peut les diluer dans une crème neutre qui sert de base. Si la peau est grasse, on opte pour une crème neutre avec effet matifiant pour éviter les brillances. Sous forme d'huile ou de crème, le mélange s'applique exactement comme un soin traditionnel.

Quelles sont les précautions à prendre ?

Il faut éviter d'en mettre près des yeux. « La peau est très fine à cet endroit. Elle est donc plus sensible aux huiles essentielles, qui risquent d'entraîner des irritations », avertit Tiphanie Carbonnier. Mieux vaut aussi étiqueter ses soins pour éviter tout risque d'erreur. Et y inscrire la date de préparation. Au-delà de deux mois, l'huile peut rancir, même dans un flacon bien fermé.

Est-ce qu'elles conviennent à tout le monde ?

Non, car elles sont très actives. « Elles sont déconseillées aux jeunes enfants et aux bébés, ainsi qu'aux femmes enceintes ou qui allaitent. À éviter aussi en cas d'épilepsie ou de maladies graves. Certains aromathérapeutes peuvent les préconiser aux enfants, mais toujours sous contrôle médical », précise Tiphanie Carbonnier.

En application locale deux fois par jour, l'huile essentielle de lavande facilite la cicatrisation des petits boutons d'acné.

Il y a un risque d'allergies ?

Oui, même s'il s'agit de produits naturels. Il est conseillé de faire d'abord un test de tolérance cutanée dans le pli du coude pendant 48 heures. Certaines, comme les huiles essentielles (HE) d'agrumes, sont photosensibilisantes (réactions cutanées dues aux UV). C'est pourquoi il vaut mieux les appliquer le soir, et jamais au soleil. Ou utiliser une HE dont on a éliminé les molécules photosensibilisantes (bergamote, par exemple). ■

Toutes les recettes ont été créées par Aroma-Zone.

SURTOUT NE CONFONDONS PAS...

Huile essentielle
C'est un liquide très concentré obtenu par distillation (purification) des composés d'une plante aromatique comme la lavande, le citron ou la camomille.

Huile végétale
Elle est extraite, par première pression à froid, d'un végétal oléagineux : graine de tournesol, noisette, amande, germe de blé, argan, calendula...

Macérât huileux
C'est une huile (souvent de tournesol) où l'on a mis une plante qu'on ne peut pas presser, afin qu'elle libère ses actifs. Filtré, il s'utilise comme une huile végétale.

Apaiser un épiderme sensible

Anti-inflammatoire et apaisante, la camomille est tout indiquée sur une peau sujette aux irritations. En cas de couperose et de rougeurs, l'hélicryse italienne est recommandée. Les huiles végétales d'amande douce et de calendula (bien pour les bébés) sont les plus adaptées. La calophylle, une huile de Madagascar, est connue pour stimuler la circulation et limiter les rougeurs.

LA RECETTE **EXPRESS**

Huile adoucissante camomille/amande

INGRÉDIENTS

- **1 ml d'huile végétale d'amande douce**
- **2 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine**

BIENFAITS & MODE D'EMPLOI

Idéale pour soulager les peaux sensibles ou irritées. Ultradouce, cette huile peut s'appliquer le matin ou le soir sur l'ensemble du visage, en évitant le contour des yeux.

LA RECETTE DE **PRO**

Masque apaisant au miel et à la camomille

INGRÉDIENTS

- **2 c. à soupe rases de masque peel-off aux alginates marins (poudre à base d'algues)**
- **4 c. à soupe rases d'eau minérale**
- **32 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine**
- **5 c. à café rases de poudre de miel**

RÉALISATION

Mélangez le masque en poudre et le miel dans un bol. Versez l'eau minérale dans un autre. **Versez** l'eau sur la poudre en une seule fois, puis remuez énergiquement avec un mini-fouet afin d'obtenir une pâte lisse et onctueuse. **Ajoutez** la camomille sans cesser de remuer et appliquez sans attendre (il ne se conserve pas).

BIENFAITS & MODE D'EMPLOI

Pour apaiser une peau délicate et lui redonner de l'éclat. Ce masque s'étale sur le visage et le cou, en couche épaisse, en évitant le contour des yeux et la racine des cheveux, une ou deux fois par semaine. Laisser poser entre 5 et 10 min puis retirer en un seul morceau en décollant les bords au préalable.

P. PARCHET/SIC; BERNARD RADVANER; AGP SYNDICATION/OREDIA

Purifier, si elle est grasse

Tea tree, lavande et agrumes (citron, bergamote) aux vertus purifiantes, antibactériennes et fongicides (contre les champignons) sont parfaitement adaptées aux peaux mixtes. Côté huiles végétales, l'huile essentielle de melon du Kalahari régule la sécrétion de sébum. Quant à celle de lavande pure, elle est très efficace pour assécher les petits boutons et les aider à cicatriser.

LA RECETTE DE **PRO**

Lotion astringente au tea tree

INGRÉDIENTS

- **5 ml de disper (solution à base d'alcool)**
- **45 gouttes d'huile essentielle de tea tree**
- **46 ml d'eau minérale**
- **1 pincée de chlorophylle en poudre**
- **8 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse**

RÉALISATION

Mettez le disper dans un bol, ajoutez le tea tree. Mélangez délicatement avec un mini-fouet.
Ajoutez le reste des ingrédients, puis mélangez à nouveau pour homogénéiser la préparation.
Transférez la lotion dans un flacon (50 ml) à l'aide d'un petit entonnoir si nécessaire.

BIENFAITS & MODE D'EMPLOI

Cette lotion tonifiante et assainissante s'applique avec du coton ou se vaporise sur la peau (avec un vapo spray). Elle peut s'utiliser le matin ou le soir pour parfaire le démaquillage en resserrant les pores dilatés. Bien agiter avant usage.

LA RECETTE **EXPRESS**

Soin régulateur à la bergamote

INGRÉDIENTS

- **1 c. à soupe d'huile végétale de noisette**
- **2 gouttes d'huile essentielle de bergamote**

BIENFAITS & MODE D'EMPLOI

Pour purifier et réguler les sécrétions de sébum des peaux mixtes à grasses. Appliquer le soir uniquement en évitant le contour des yeux.

Protéger une peau mature

Protectrices et antioxydantes, les huiles essentielles de rose, de bois de rose et de néroli sont idéales. Elles se marient avec des huiles végétales issues de la rose musquée du Chili et celles de figuier de Barbarie, d'abricot ou d'argan.

LA RECETTE DE **PRO**

Élixir raffermissant à la rose

INGRÉDIENTS

- **29 ml de macérât huileux de figuier de Barbarie**
- **4 gouttes d'huile essentielle de rose de Damas**
- **32 gouttes d'actif coenzyme Q10**
- **2 gouttes de vitamine E**

RÉALISATION

Versez l'ensemble des ingrédients dans un bol, puis mélangez à l'aide d'un mini-fouet.
Transférez la préparation dans un petit flacon (30 ml), avec un petit entonnoir si nécessaire.

BIENFAITS & MODE D'EMPLOI

Ce soin parfumé, nutritif et raffermissant s'applique le matin ou le soir par légers mouvements de lissage, de l'intérieur du visage vers l'extérieur, en remontant.

LA RECETTE **EXPRESS**

Sérum jeunesse au bois de rose

INGRÉDIENTS

- **1 c. à soupe d'huile d'argan**
- **2 gouttes d'huile essentielle de bois de rose**

BIENFAITS & MODE D'EMPLOI

Elle est parfaite pour régénérer et raffermir les peaux matures. Appliquer matin et soir sur le visage, en évitant le contour des yeux.

Nourrir, si elle est sèche

Le néroli a des propriétés nourrissantes optimisées par certaines huiles végétales, comme celles d'avocat, d'onagre, de germe de blé (très nourrissante) et de bourrache. En cas de taches, les huiles essentielles de carotte et de céleri sont préconisées pour leur action dépigmentante.

LA RECETTE DE **PRO**

Huile d'amande vanillée ultranutritive

INGRÉDIENTS

- **40 ml d'huile d'amande douce bio**
- **60 ml de macérât huileux de vanille bio**
- **7 gouttes d'huile essentielle d'amande amère**
- **13 gouttes d'oléorésine de vanille bio**

RÉALISATION

Mettez l'huile d'amande douce et le macérât de vanille dans un bol.
Ajoutez l'huile essentielle d'amande amère et l'oléorésine de vanille en mélangeant bien la préparation après chaque ingrédient.
Versez la préparation dans un flacon (100 ml) à l'aide d'un petit entonnoir si nécessaire.

BIENFAITS & MODE D'EMPLOI

Une huile très nourrissante à appliquer matin et soir, sur le visage ou sur le corps si la peau est desséchée. Son petit plus : elle possède une odeur suave et gourmande. Bien agiter avant emploi.

LA RECETTE **EXPRESS**

Huile protectrice au néroli

INGRÉDIENTS

- **1 c. à soupe d'huile de germe de blé**
- **2 gouttes d'huile essentielle de néroli**

BIENFAITS & MODE D'EMPLOI

Pour nourrir et protéger une peau sèche, notamment lorsqu'il fait froid. Appliquer matin et soir sur le visage en évitant le contour des yeux.

ANTI-BOUTONS AU TEA TREE

Mélangez 1 ml d'huile végétale de macadamia, 1 ml d'alcool à 70° et 1 ml d'huile essentielle de tea tree dans un petit flacon roll-on.
Appliquez sur les boutons plusieurs fois par jour, à l'aide d'un Coton-tige, pour les assainir et les assécher.

TOP Santé.com
LES MEILLEURES HUILES ESSENTIELLES **À RESPIRER**
www.topsante.com/8-huiles-essentielles-indispensables

BIOSPHOTO/CAROL SHARP/FLOWERPHOTO/BERNARD RADVANER ; LADY/CAMERA PRESS/OREDIA

Pour réaliser vos propres savons, sur mesure, pas chers et sans aucun additif chimique, passez au « fait maison » avec les recettes des savonniers d'AromaNature.

Des savons naturels faits maison

Fabriquer son savon, c'est un peu comme préparer un gâteau et jouer à l'apprenti chimiste. De bons ingrédients, un zeste de patience et une touche de chimie, et voilà un produit très hydratant du fait de sa haute teneur en glycérine. Que vous pouvez personnaliser et offrir à volonté, et dont vous maîtrisez surtout la composition. Adieu détergents, colorants artificiels, conservateurs et parfums de synthèse, sans parler du suremballage de la cosmétique industrielle. Place au naturel ! Les seuls ingrédients indispensables pour la fabrication de vos savons sont des huiles et des beurres, bio de préférence, quelques plantes, épices ou huiles essentielles.

Quelques précautions s'imposent à la réalisation

Pour que la magie opère, il vous faut de la soude caustique pure (hydroxyde de sodium). Nécessaire à la saponification, c'est-à-dire la transformation des graisses en savon et en glycérine, ce produit corrosif doit être manipulé avec précaution pour éviter de graves brûlures. Choisissez-la en poudre ou en pastilles. Pour la diluer, installez-vous dans une pièce ventilée et versez-la doucement dans l'eau, jamais l'inverse. Sinon gare aux projections dangereuses ! Sauf erreur de dosage, la soude disparaît du savon fini. Pour vérifier que la recette a bien pris, comme les maîtres savonniers, goûtez votre savon du bout de la langue. Un picotement gênant ? Jetez et recommencez. ■

ANNE-SOPHIE BRUNET

Savon tchaï spécial détente

Thé au lait et aux épices consommé traditionnellement en Inde, le tchaï invite au voyage et au calme sous la douche.

- 250 g d'huile de coco
- 100 g de beurre de cacao
- 20 g de cire d'abeille
- 530 g d'huile d'olive
- 50 g d'huile de sésame
- 50 g d'huile d'amande douce
- 137 g de soude caustique
- 260 g d'eau
- 110 g de lait d'amande
- 1 c. à café de thé noir
- 1 c. à café d'épices moulues (cardamome, clou de girofle, badiane, gingembre)
- 20 g de miel
- 4 g d'huile essentielle de cardamome
- 4 g d'huile essentielle de cannelle
- 4 g d'huile essentielle de gingembre
- 4 g d'huile essentielle de girofle
- 4 g d'huile essentielle de muscade

1. Versez lentement la soude caustique dans l'eau pour la dissoudre. Réservez.
2. Faites fondre sur feu doux le beurre de cacao, l'huile de coco et la cire d'abeille, puis ajoutez les huiles végétales.
3. Mélangez le lait d'amande, le thé, les épices et le miel dans une casserole. Chauffez sans faire bouillir, puis laissez refroidir.
4. Versez la soude dans le mélange d'huiles végétales lorsqu'ils ont atteint 45 °C. Ajoutez le lait infusé, passez au mixeur jusqu'à la « trace » : le mélange doit former un ruban lorsqu'on en fait tomber un peu sur le reste de la pâte.
5. Ajoutez les huiles essentielles, mélangez, versez dans le moule. Couvrez la pâte de film alimentaire, démoulez 24 à 48 heures après. Laissez sécher 1 mois à température ambiante.

BETSIE VAN DER MEER/GETTY IMAGES; PIERRE DESCHAMPS

Pain d'Alep bio

Sans parfum et très nourrissante, cette recette est idéale pour les peaux sèches et sensibles. Mais inutile de chercher la mousse, ce savon en fait très peu !

- 1 000 g d'un macérât : huile d'olive bio avec des baies et des feuilles de laurier (attention, 1 l d'huile = 920 g)
- 124 g de soude caustique
- 340 g d'eau

Pour préparer le macérât

Remplissez la moitié d'un grand pot en verre de baies et de feuilles de laurier séchées, puis couvrez-les d'huile d'olive. Refermez et secouez tous les 2 ou 3 jours pendant 3 à 6 semaines. Filtrez avant utilisation.

Vous manquez de temps ? Placez le pot fermé au bain-marie pendant 15 minutes. Laissez refroidir avant de secouer. Répétez l'opération le lendemain, puis filtrez.

1. Pesez l'eau, puis la soude et dissolvez-la en la versant dans l'eau avec précaution et en remuant doucement à l'aide d'une cuillère en Inox. Laissez refroidir un moment car le mélange peut spontanément monter à 90 °C.
2. Faites tiédir le macérât à 45 °C. Une fois que la solution de soude est à la même température, versez-la dans le macérât et mixez jusqu'à la « trace » (voir notre recette précédente).
3. Versez le mélange dans un moule tapissé de quelques feuilles de laurier. Couvrez avec du film alimentaire à même la pâte. Démoulez 24 à 48 heures après, découpez éventuellement en barres si vous avez choisi un grand moule. Avant utilisation, laissez sécher pendant au moins 4 semaines dans un endroit ventilé, sur une grille ou une plaque.

Gommage tonique gomasio-orties

à faire soi-même

Mélange de sel, de sésame et d'algue, le gomasio est un condiment japonais. En savon, il fait un excellent gommage pour le corps. L'huile de palme étant toutefois la moins écolo qui soit, choisissez-la bio!

- 300 g d'huile de palme
- 230 g d'huile de coco
- 380 g d'huile d'olive
- 90 g d'huile de sésame
- 139 g de soude caustique
- 330 g d'eau
- 9 g d'huile essentielle de niaouli
- 9 g d'huile essentielle de sauge sclarée
- 6 g d'huile essentielle de myrte
- 1 c. à café de sel de mer fin
- 1 c. à soupe de graines de sésame moulues
- 1 c. à soupe de feuilles ortie séchées moulues

1 Pesez l'eau et la soude caustique avec précision. Puis versez doucement cette dernière dans l'eau pour la dissoudre. Réservez la préparation afin qu'elle refroidisse.

2 Faites fondre sur feu doux l'huile de coco avec l'huile de palme, puis ajoutez les huiles d'olive et de sésame.

3 Pendant que le mélange refroidit, prélevez 2 c. à soupe d'huile fondue pour y incorporer le sel fin, le sésame et l'ortie.

4 Une fois que les deux préparations sont parfaitement refroidies, versez la soude dissoute dans l'huile et mixez jusqu'à obtenir la « trace » (voir page précédente).

5 Incorporez les huiles essentielles, ainsi que le mélange de sésame et d'ortie, mélangez bien, puis versez dans des moules. Recouvrez d'un film alimentaire à même la pâte.

6 Démoulez 24 à 48 heures après et laissez sécher un mois à température ambiante.

La saponification à froid (fabrication du savon) est simple mais exige toutefois un dosage des ingrédients très précis.

PIERRE DESCHAMPS

LE MATÉRIEL QU'IL VOUS FAUT

- Des gants de vaisselle.
- Des lunettes de sécurité (magasins de bricolage).
- Des vêtements longs et des chaussures fermées, indispensables pour pouvoir manipuler la soude en toute sécurité.
- Une balance digitale (précise au gramme près).
- Un pichet doseur en verre.
- Une casserole en Inox.
- Du film alimentaire.
- Une cuillère en Inox.

À réserver à cet usage, car difficiles à nettoyer:
- Un mixeur plongeur.
- Un grand moule à pâtisserie ou plusieurs petits, en silicone (à défaut en verre ou en bois tapissé de papier sulfurisé).

POUR RÉUSSIR VOS SAVONS À COUP SÛR

Conseils et secrets pour créer des savons à froid. Les recettes présentées dans notre article sont extraites de cet ouvrage.

« Je crée mes savons au naturel », Leanne et Sylvain Chevallier, éd. Terre vivante, 14 €.

Où trouver les ingrédients?

www.aroma-zone.com;
www.bilby-co.com;
www.alternativenature.fr;
lesutilesdezinette.com.
Et dans les magasins bio et les herboristeries.